

Kursangebot

Gültig ab 22.10.2018

Brandenbaumer Landstr. 1 A, 23566 Lübeck
Tel.: 0451 – 60 12 20 · www.mc-studio.de

MC
studio
Fitness für Frauen



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag F'F'F'	Samstag
09.30 Uhr WIRBELSÄULENGYM. STRETCH & RELAX 60 Min. mit Catrin	09.30 Uhr RÜCKEN AKTIV STRETCH & RELAX 75 Min mit Vanessa	09.00 Uhr HATHA-YOGA 60 Min. mit Catrin	09.30 Uhr HERZ-KREISLAUF WORKOUT 35 Min. mit Meike	09.30 Uhr MOVE & FUN 50 Min. mit Vanessa	11.00 Uhr WORKOUT 60 Min. mit s. Aushang
		10.10 Uhr PILATES 50 Min. mit Catrin	10.10 Uhr BODYFORMING 50 Min. mit Meike	10.30 Uhr BAUCHFORMING 30 Min. mit Vanessa	<u>ÖFFNUNGSZEITEN</u> Montag – Freitag 08.30 – 21.30 Uhr Samstag 10.00 – 17.00 Uhr Juni, Juli, August 09.00 – 16.00 Uhr
				11.15 Uhr HATHA-YOGA 60 Min. mit Anita	
Präventionskurs	INFLEXION § 20	dienstags 11:00 Uhr	donnerstags 19:10 Uhr	und nach Absprache	
17.45 Uhr FULL BODY WORKOUT 50 Min. mit Pia	17.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK 45 Min. mit Catrin	17.45 Uhr BAUCH & RÜCKEN 50 Min. mit Alex		☺ + ☺ „FITNESS FREUNDINNEN FREITAG“	
18.40 Uhr BAUCH EXPRESS 15 Min. mit Pia	18.15 Uhr BAUCH-BEINE-PO 45 Min. mit Catrin	18.40 Uhr Herz- Kreislauf Workout 35 Min. mit Alex	18.00 Uhr PILATES 60 Min. mit Catrin		
19.00 Uhr ZUMBA 45 Min. mit Pia	19.10 Uhr HATHA-YOGA 60 Min. mit Catrin			17.30 Uhr BAUCH-BEINE-PO 50 Min. mit s. Aushang	